

**pondelok** 29. jún 2026

raňajky	Jogurt s mangom a pečeným müsli
desiata	Paradajková polievka so semienkami
obed	Karfiol na mozoček so zemiakmi
olovrant	Tortilla chips s nivovým dipom, farebná paprika
večera	Kuracie roláda s cibuľkovo-šunkovou náplňou, bulgur

utorok 30. jún 2026

raňajky	Repové muffiny fetou a tymiánovým krémom, uhorka
desiata	Biely jogurt so sladkým šmakúnom
obed	Morčacie mäso s omáčkou Satay, ryža
olovrant	Brokolicový dip, šalát, tyčinky
večera	Linguine s hubami a parmezánom

streda 1. júl 2026

raňajky	Ciabatta s pórovou nátierkou, šalát
desiata	Rukolový cottage s knuspi
obed	Mexická zmes so sójou v tortille
olovrant	Náš kakaový termix s goji
večera	Hovädzie rezančeky s kešu orieškami, hráškový kuskus

štvrtok 2. júl 2026

raňajky	Vajíčková zmes s údeným syrom, cherry paradajky, chlieb
desiata	Marhuľový krém s jogurtom
obed	Bravčové výpečky so špenátom a špalíčky
olovrant	Rolka so slnečnicovými semienkami, trojhránky
večera	Losos na bylinkách, pečené zemiaky, tzatziki

piatok 3. júl 2026

raňajky	Vanilková pšeno kaša s jahodami a pistáciami
desiata	Šalát s mozzarellou a kapary
obed	Hovädzie rezančeky so smotanovou mrkvou, cestoviny
olovrant	Pečivo so syrovou nátierkou, kaleráb
večera	Rizoto so špargľou, parmezánom a čerstvými bylinkami

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/